

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»**.

2 Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

3 Планируемые результаты освоения дисциплины

3.1 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные результаты в части:

- 1) гражданского воспитания:
 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания:
 - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания:
 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- 4) эстетического воспитания:
 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- 5) физического воспитания:
 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 6) трудового воспитания:
 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- 7) экологического воспитания:
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- 8) ценности научного познания:
 - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

3.2 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются метапредметные результаты:

- 1) овладение универсальными учебными познавательными действиями:
 - а) базовые логические действия:
 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
 - б) базовые исследовательские действия:
 - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - в) работа с информацией:
 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- 2) овладение универсальными коммуникативными действиями:

- а) общение:
 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- б) совместная деятельность:
 - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной: работы;
- 3) овладение универсальными регулятивными действиями:
 - а) самоорганизация:
 - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
 - б) самоконтроль:
 - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
 - в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
 - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
 - г) принятие себя и других людей:
 - признавать свое право и право других людей на ошибки;

3.3 В рамках программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются предметные результаты:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

3.4 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

3.5 Содержание дисциплины «Физическая культура» ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.4. Принимать участие в приемо-сдаточных испытаниях компьютерных сетей и сетевого оборудования различного уровня и в оценке качества и экономической эффективности сетевой топологии.

ПК 3.2. Проводить профилактические работы на объектах сетевой инфраструктуры и рабочих станциях.

ПК 3.5. Организовывать инвентаризацию технических средств сетевой инфраструктуры, осуществлять контроль оборудования после его ремонта.

ПК 3.6. Выполнять замену расходных материалов и мелкий ремонт периферийного оборудования, определять устаревшее оборудование и программные средства сетевой инфраструктуры.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в т. ч.:	
- теоретические занятия	
в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия	
- практические занятия (если предусмотрено)	78
в том числе профессионально ориентированные практические занятия	34
- самостоятельная работа	5
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

5. Содержание дисциплины

Раздел 1. Физическая культуры, как часть культуры общества и человека

Тема 1.1 Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль ЗОЖ для сетевого и системного администратора

Тема 1.2 Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта

Тема 1.3 Шпагаты, парные упражнения

Тема 1.4 Упражнения на мышцы ног для преодоления 100м.

Тема 1.5 Базовые упражнения. Мосты

Тема 1.6 Комплекс упражнений по формированию осанки. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: композиции из упражнений,

выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. для укрепления мышечного корсета спины при работе за компьютером

Тема 1.7 Комплекс упражнений по предотвращению плоскостопия.

Тема 1.8 Комплекс упражнений для снижения массы тела

Тема 1.9 Комплекс упражнений для наращивания массы тела.

Тема 1.10 Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Тема 1.11. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.

Тема 1.12 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола

Тема 1.13 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Тема 1.14 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Тема 1.15 Техника нижней подачи и приёма после неё

Тема 1.16 Техника прямого нападающего удара

Тема 1.18 Освоение основных правил игры в шашки. Приемы и тактики игры

Тема 1.19 Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр

Тема 1.20 Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Тема 1.21 Основные приемы игры в шахматы

Тема 1.22 Освоение техники бега для профилактики сердечно-сосудистой системы при постоянной работе за компьютером.

Тема 1.23. Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы

Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и требование безопасности

при их выполнении специалистам сетевого и системного администрирования.

Тема 2.2 Совершенствование техники двигательных действий, техника- тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Тема 2.3 Техника бега по пересеченной местности для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером

Тема 2.4 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

Тема 2.5 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

Тема 2.6 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Тема 2.7 Бег на средние дистанции

Тема 2.8 Прыжок в длину и высоту с разбега для развитие вестибулярного аппарата при работе с кабельными сетями

Тема 2.9 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

Тема 2.10 Метание снарядов в цель для развития меткости и вестибулярного аппарата для инженерно-компьютерной сети

Тема 2.11 Оздоровительные ходьба и бег. Бег на короткие дистанции для профилактики сердечно-сосудистой системы работающих за компьютером

Тема 2.12 Техника беговых упражнений

Тема 2.13 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив

Тема 2.14 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив

Тема 2.15 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив

Тема 2.16 Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места

Тема 2.17 Бег на длинные дистанции

Тема 2.18 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

Тема 2.19 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Тема 2.20 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах для укрепления мышечного корсета спины

Тема 2.21 Группировки, перекаты, стойки, кувырки. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре

Тема 2.22 Выпады, перекаты

Тема 2.23 Комплекс дыхательных упражнений для специалистов, ведущих сидячий образ жизни

Тема 2.24 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности

Тема 2.25 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 2.26 Выполнение нормативов ГТО. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Тема 2.27 Средства профилактики перенапряжения характерные для данной специальности

Тема 2.28 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)